



## **Konseling Kelompok *Self-Management* Untuk Mereduksi Hubungan Parasosial**

Farhan Faturachman✉, Ahman, Anne Hafina Adiwinata

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

✉ [farhanfatrach@upi.edu](mailto:farhanfatrach@upi.edu)

Submitted: 22-10-2023

Accepted: 16-11-2023

Published: 30-24-2023

### **ABSTRACT**

*This research was motivated by several findings of problems in schools related to parasocial relationship behavior. Based on findings from various sources and observations, it turns out that this behavior has a big influence on students' social interactions at school. The aim of this research is to help students reduce parasocial relationship behavior by using self-management techniques. This research uses a quantitative approach with the Single Subject Research (SSR) method and uses an A-B-A reversal design. Respondents numbered 600 people who were class XI students at SMA Negeri Sumedang. The instrument used is a parasocial relationship scale with 24 items. The results of data collection show that there are 4 students who have a tendency to behave in parasocial relationships. So the four students were used as research subjects using self-management group counseling. Based on the results of the analysis that has been carried out, it shows that group counseling with self-management techniques has an effect in reducing the tendency for parasocial relationship behavior.*

**Keywords:** *Parasocial Relationship, Group Counseling, Self-Management*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa temuan permasalahan di sekolah yang berkaitan dengan perilaku hubungan parasosial. Berdasarkan temuan dari berbagai sumber dan observasi ternyata perilaku tersebut sangat berpengaruh terhadap interaksi sosial siswa di sekolah. Tujuan penelitian ini untuk membantu siswa mengurangi perilaku hubungan parasosial dengan menggunakan teknik *self management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Single Subject Research* (SSR) dan menggunakan desain *reversal* A-B-A. Responden berjumlah 600 orang yang merupakan siswa kelas XI SMA Negeri Sumedang. Instrumen yang digunakan merupakan skala hubungan parasosial (*Parasocial relationship*) yang berjumlah 24 item. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa yang memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial. Sehingga empat siswa tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian dengan menggunakan konseling kelompok *self management*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan perilaku hubungan parasosial.

**Kata Kunci:** Hubungan Parasosial, Konseling Kelompok, *Self-Management*



## PENDAHULUAN

Media masa digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan manusia, salah satunya adalah sebagai sarana relaksasi. Untuk memenuhi kebutuhan ini, maka pihak produsen menyajikan berbagai tayangan media masa yang menghibur serta menyalurkan emosi yang mereka rasakan. Berbagai tayangan hiburan tersebut meliputi film, musik, talkshow, komedi, dan sinetron. Tayangan ini merupakan tayangan yang paling digemari oleh masyarakat, seperti yang dikutip dari CNN Indonesia, dalam kurun waktu satu tahun dari 2020-2021 menunjukkan bahwa tayangan drama menjadi hiburan yang paling banyak di tonton oleh masyarakat Indonesia, melalui platform yang menyediakan layanan tersebut.

Salah satu hiburan drama yang menjadi trend dan memiliki pengaruh kuat bahkan di luar negara yaitu drama Korea, Korean Pop dan Anime. Sebagai salah satu strategi dan cara untuk menarik penonton, para produsen acara menampilkan para tokoh, aktor, selebriti dalam berbagai tayangan hiburan seperti *talkshow*, podcast, fansgrup dan *event* khusus lainnya. Strategi tersebut digunakan supaya para penggemar dapat lebih mudah dan sering terpapar dengan tokoh atau selebriti tersebut.

Pada studi terdahulu yang dilakukan oleh Pertiwi (2017), fenomena tersebut ternyata cukup banyak mempengaruhi kehidupan masyarakat khususnya bagi para remaja. Dimasa perkembangannya remaja akan mencari sosok untuk dijadikan model untuk ditiru. Jika remaja merasa tidak menemukan sosok yang bisa diidentifikasi di rumah, maka media akan menyediakan selebriti yang cocok untuk dijadikan model untuk ditiru karena memiliki kriteria identitas yang diinginkannya. Hal itu sejalan dengan pernyataan Stever (2019) yang menyatakan bahwa Bagi remaja, figur media dapat dijadikan sosok ideal yang sesuai dengan generasi mereka.

Meski tidak pernah bertemu secara langsung dengan tokoh idolanya dan hanya melihat melalui media atau disebut dengan istilah termediasi oleh suatu media. Dalam sebuah literatur dijelaskan bahwa sifat hubungan ini serupa dengan hubungan sosial. Perbedaannya adalah pada hubungan termediasi hanya berjalan satu arah, dimana hubungan tersebut hanya terjadi di dalam benak atau imajinasi penonton.

Hubungan termediasi melalui media inilah yang kemudian disebut sebagai hubungan parasosial. Hubungan parasosial muncul melalui interaksi parasosial, yaitu interaksi yang dilakukan oleh penonton media dengan tokoh atau selebriti yang ditampilkan di media (Cohen, 2014). Seringkali penggemar yang merasa memiliki hubungan dekat dengan artis favoritnya akan menumbuhkan rasa memiliki terhadap selebriti tersebut. Dalam hal ini, meningkatnya intensitas kedekatan pada seorang penggemar terhadap selebriti favoritnya dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu *task attraction* (karena bakat yang dimiliki oleh selebriti tersebut membuatnya kagum), *identification attraction* (karena ingin menjadi selebriti tersebut atau karena selebriti tersebut “dirasa” mirip dengannya), dan *romantic attraction* (menyukai selebriti tersebut karena tertarik secara seksual atau memiliki perasaan romantisme terhadap selebriti tersebut).

Bagi seorang penggemar segala hal yang berkaitan dengan idolanya akan berdampak pada kehidupan pribadinya, misalnya merasa sedih ketika idola sedang mengalami peristiwa buruk dan merasa bahwa idola tersebut adalah bagian dari dirinya. Dalam buku “*Media Making: Mass Media in a Popular Culture*”, Grossberg (2006) menjelaskan bahwa penggemar menggunakan figur media atau selebriti untuk mengungkapkan identitas mereka. Dimana kemudian penggemar yang pada tahap awal hanya sekedar menonton idola lewat layar kaca, membeli CD atau album artis, membaca artikel mengenai artis tersebut, hingga pada tahap dimana penggemar meniru apa yang dilakukan oleh idolanya di media. Reaksi yang ditunjukkan penggemar ketika melihat idolanya menjadi pendukung dari intensitas ketertarikan antara penggemar dan idola yang akan mempengaruhi tingkat interaksi parasosial diantara penggemar.

Banyaknya waktu yang dihabiskan di media akan membuat remaja penggemar K-pop lebih banyak melakukan interaksi parasosial dengan idolanya dan hanya fokus pada media yang dimilikinya. Penonton akan merasa puas dengan interaksi parasosial yang mereka bentuk sehingga meningkatkan waktu bermedia dengan tujuan semakin mendekatkan diri dengan media



figur sehingga muncul rasa ketergantungan dan sulit melepaskan diri dari hal-hal yang berbau idola sehingga hal terburuknya dapat mengganggu aspek-aspek kehidupan pada remaja, terutama dalam hal interaksi sosial di dunia nyata dengan orang disekitar. Remaja akan kehilangan kontak dengan orang di dunia nyata dan akan lebih terfokus pada media tempat remaja dapat menemukan idolanya.

Dampak dari interaksi parasosial yang dilakukan remaja dengan idolanya juga akan berpengaruh pada proses identifikasi diri pada remaja. Sesuai dengan tahap perkembangan ke lima dari psikososial Erikson, pada fase ini remaja akan membangun identitas dirinya, melakukan identifikasi terhadap orang-orang disekitar sampai pada figur media yang dilihatnya. Hal positif dari parasosial ini remaja dapat mengekspresikan dirinya dan menemukan figur yang membantunya dalam proses pencarian identitas diri.

Namun, kegagalan dalam kesalahan proses pembentukan identitas akan membawa pengaruh buruk bagi remaja, Erikson menyebutnya dengan kebingungan peran seperti ketidakpercayaan terhadap siapa dirinya, perasaan kecewa dan bingung terhadap tempat dirinya hidup (Yusuf, 2015).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pada tahap perkembangan remaja merupakan masa dimana seseorang mulai mencari sosok untuk diidentifikasi salah satunya dari media figur (selebriti). Remaja akan membentuk interaksi parasosial dengan idolanya dan mulai meniru idolanya baik dari segi positif maupun negatif. Sehingga itu menjadi hal yang wajar bagi para remaja untuk memiliki seorang idola, akan tetapi perilaku tersebut akan cenderung merusak apabila hubungan parasosial tersebut terlampaui berlebihan.

Diperkuat dengan kondisi pandemi yang mendorong masyarakat untuk beralih kedalam kehidupan digital. Sebagaimana dalam penelitian Romlah (2020) menyebutkan bahwa selama masa pandemi COVID-19, media sosial menjadi pelarian dari rasa bosan dan kesendirian. Berdasar data *Social-Hootsuite* pada Januari 2021 mengungkapkan pengguna internet di Indonesia tumbuh 15,5% atau sekitar 27 juta orang selama pandemi. Sementara pengguna media sosial aktif ikut tumbuh 6,3% atau 10 juta orang. Dalam survey tersebut melibatkan para pekerja dan pelajar yang menggunakan media digital untuk belajar dan bekerja dari 5 – 8 jam per hari selama kurang lebih 2 tahun. Sehingga dalam dua tahun terakhir, penggunaan media sosial pun menjadi hal yang lumrah dikalangan pekerja dan pelajar dan menjadi sebuah kebiasaan.

Data tersebut menunjukkan bahwa selama masa pandemi, masyarakat khususnya pelajar sebagian besar menghabiskan waktunya di dunia digital, baik untuk belajar maupun hiburan sehingga hal ini menjadi penyumbang terbesar bagi seseorang untuk membangun suatu hubungan parasosial.

Mereka akan menjadi berlebihan seperti suka berteriak-teriak sendiri ketika melihat idola muncul, tangan dan kakinya secara otomatis ikut bergoyang ketika mendengar atau menonton drama Korea dan anime hingga rela merogoh biaya yang cukup besar untuk dapat bertemu dengan idolanya. Interaksi parasosial akan semakin meningkat seiring dengan ketergantungan penonton dengan media dan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk menonton idolanya.

Sejalan dengan itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan tempat dimana siswa-siswi dapat belajar dan berkembang, tempat dimana terdapat pendidik profesional berada, sudah seharusnya untuk memperhatikan masalah perilaku parasosial tersebut (Kartadinata, 2015). Terlebih guru BK sebagai salah satu pihak yang memiliki tugas dan peran di sekolah, yakni dalam membantu melancarkan perkembangan peserta didik, sudah saatnya untuk memulai memberikan perhatian khusus pada masalah ini. Sebagaimana yang dikatakan oleh Kartadinata (2011) bahwa esensi dari bimbingan dan konseling terletak pada proses memfasilitasi perkembangan individu di dalam lingkungannya, perkembangan tersebut terjadi melalui interaksi secara sehat antara individu dengan lingkungannya. Upaya fasilitasi tersebut dapat ditempuh melalui layanan bimbingan dan konseling.

Melalui teknik *self-management* yang merupakan sebuah teknik yang cocok diterapkan untuk melakukan perubahan perilaku pada individu. Maka dari itu kebiasaan siswa untuk

bermedia masuk dalam manajemen untuk dirubah atau dikurangi sehingga dapat menurunkan intensitasnya. *Self management* merupakan pengaturan terhadap perilaku seseorang atas dasar tanggung jawab diri sendiri dengan tujuan dapat lebih mandiri dan independent (Asrianti, 2016).

Di beberapa penelitian, teknik *self-management* sering dipakai untuk mengontrol perilaku maupun *habit* individu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh marantika dalam upaya menangani kecanduan game pada siswa melalui konseling individu *self-management*. Adapun penelitian lain dilakukan oleh mulawarman dan reza menggunakan konseling kelompok *self-management* untuk mereduksi kebiasaan bermain *game*. Dalam penelitian ini, peneliti berencana menggunakan teknik *self management* untuk mengontrol intensitas bermedia individu.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu seberapa efektifkah teknik *self-management* untuk mereduksi hubungan parasosial (*parasocial relationship*) pada siswa. Sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa efektifkah teknik *self management* untuk mereduksi perilaku parasosial.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan pendekatan yang bersifat objektif mencakup pengumpulan dan analisis data kuantitatif (Sugiyono, 2018). Metode *single subject research* digunakan dalam penelitian ini dengan variasi desain *reversal A-B-A*. *Single subject research* merupakan penelitian eksperimen untuk melihat perilaku dan mengevaluasi intervensi tertentu atas perilaku dari suatu subjek tunggal dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam suatu waktu tertentu (Prahmana, 2021). Sedangkan desain *reversal* merupakan kategori desain dalam penelitian subjek tunggal, dimana pada desain *reversal* dilakukan dengan terlebih dahulu mengukur kondisi *baseline*, selanjutnya intervensi diberikan dan kemudian intervensi dihentikan untuk melihat apakah masih ada perubahan meskipun intervensi ditarik.

Peneliti melakukan beberapa hal dalam penelitian ini meliputi sebagai berikut: (1) Pada tahap awal perilaku sasaran (*target behaviour*) yaitu perilaku hubungan parasosial diukur (kondisi *baseline-1/A1*); (2) Tahap kedua kondisi intervensi (B) diberikan perlakuan berupa konseling kelompok; (3) Pada tahap terakhir dilakukan pengukuran pada kondisi *baseline-2 (A2)* sebagai kontrol untuk kondisi intervensi sehingga akan menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat.

Subjek dari penelitian ini yaitu empat siswa di salah satu SMAN Sumedang. Empat subjek tersebut merupakan hasil dari analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap data yang telah dikumpulkan selama kurang lebih satu bulan. Data tersebut di dapat dari inventori yang peneliti sebar kepada 360 siswa. Terdapat alasan tertentu yang mendasari peneliti untuk melakukan penyebaran inventori di salah satu SMAN Sumedang, salah satunya berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan di beberapa kelas dan beberapa siswa didapati memiliki karakteristik perilaku hubungan parasosial. Penafsiran skala hubungan parasosial disusun berdasarkan empat kategori sikap yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju (digambarkan pada Tabel 1).

Tabel 1. Skala Sikap Perilaku

| Kategori Sikap      | Nilai Skala  |
|---------------------|--------------|
| Sangat Setuju       | $< -1,00$    |
| Setuju              | $\geq -1,00$ |
| Tidak Setuju        | $\geq 0,96$  |
| Sangat Tidak Setuju | $\geq 3,09$  |

Tabel 1 menunjukkan apabila terdapat responden yang mendapat skor  $< -1,00$  akan cenderung menjawab Sangat Setuju, kemudian apabila terdapat responden yang mendapat skor  $\geq -1,00$  akan cenderung menjawab Setuju. Serta apabila mendapat skor  $\geq 0,96$  akan cenderung



menjawab Tidak Setuju, dan apabila responden mendapat skor  $\geq 3,09$  akan cenderung menjawab Sangat Tidak Setuju.

Skala tersebut disesuaikan dengan jawaban dalam instrument penelitian, dimana jawaban sangat setuju menunjukkan subjek memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial yang tinggi serta jawaban setuju menunjukkan bahwa subjek memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial yang sedang. Sedangkan untuk jawaban tidak setuju menunjukkan bahwa subjek memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial yang rendah dan jawaban sangat tidak setuju menunjukkan bahwa subjek cenderung tidak memiliki perilaku hubungan parasosial.

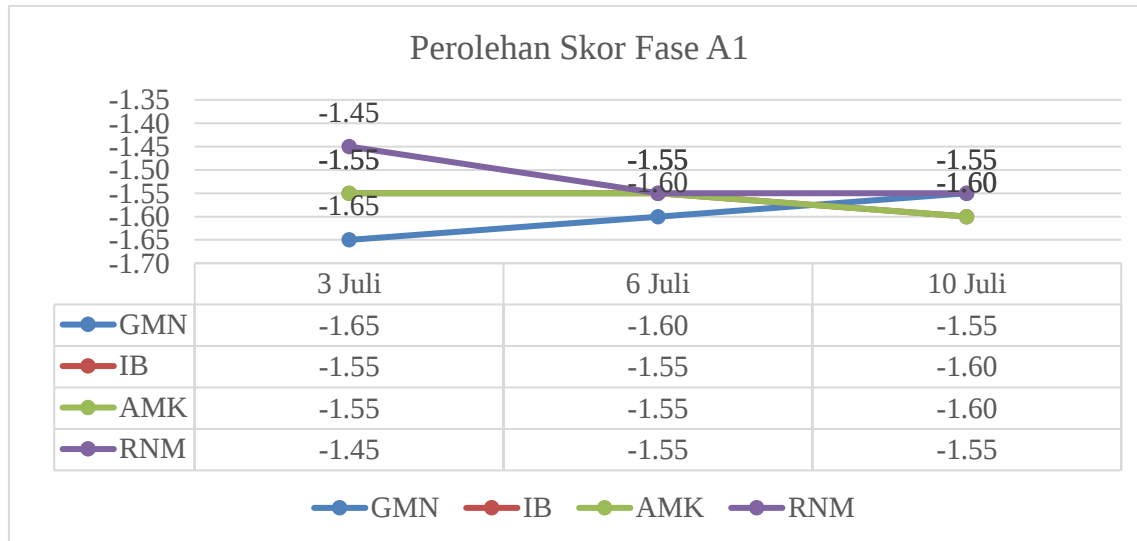
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Setelah pengumpulan data pada subjek dilakukan, perlu adanya analisis data dan penarikan kesimpulan. Berikut ini merupakan grafik dan tabel rekapitulasi perolehan skor subjek GMN, IB, AMK dan RMN dari fase *baseline 1* (A1), fase intervensi/*treatment* (B), sampai fase *baseline 2* (A2).

#### Baseline 1 (A1)

*Baseline 1* digunakan untuk mengetahui kondisi kemampuan awal siswa dalam perilaku hubungan parasosial sebelum diberikan *treatment* menggunakan konseling kelompok *self management*. Pada saat melakukan pengamatan, instrument perilaku hubungan parasosial digunakan untuk pengukuran. Pengambilan data pada tahap ini dilakukan sebanyak tiga (3) kali sesi pada 3 Juli 2023, 6 Juli, dan 10 Juli 2023. Pada fase *baseline 1* sesi pertama hingga sesi ketiga menunjukkan hasil bahwa subjek memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial pada idolanya. Perolehan skor pada fase *baseline 1* disajikan pada Gambar 1.



**Gambar 1. Perolehan Skor Fase Baseline 1 (A1)**

#### Sesi 1

Kegiatan pengukuran pada *baseline 1* sesi pertama dilakukan pada tanggal 3 Juli 2023. Pengambilan data subjek 1, 2, 3, dan 4 dilakukan di ruang BK. Pada fase ini dilakukan pengumpulan data dengan memberikan non tes berupa inventori hubungan parasosial sesuai dengan instrument penelitian. Setelah pemberian nontes dilakukan maka tahap selanjutnya yaitu pemberian nilai pada lembar instrument sesuai dengan petunjuk. Pada sesi 1 subjek GMN mendapatkan skor -1,65, subjek IB mendapatkan skor -1,55, subjek AMK mendapatkan skor -

1,55 dan subjek RNM mendapatkan skor -1,45, dimana hasil dari keempat subjek menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki perilaku hubungan parasosial kepada idolanya yang cukup tinggi.

## Sesi 2

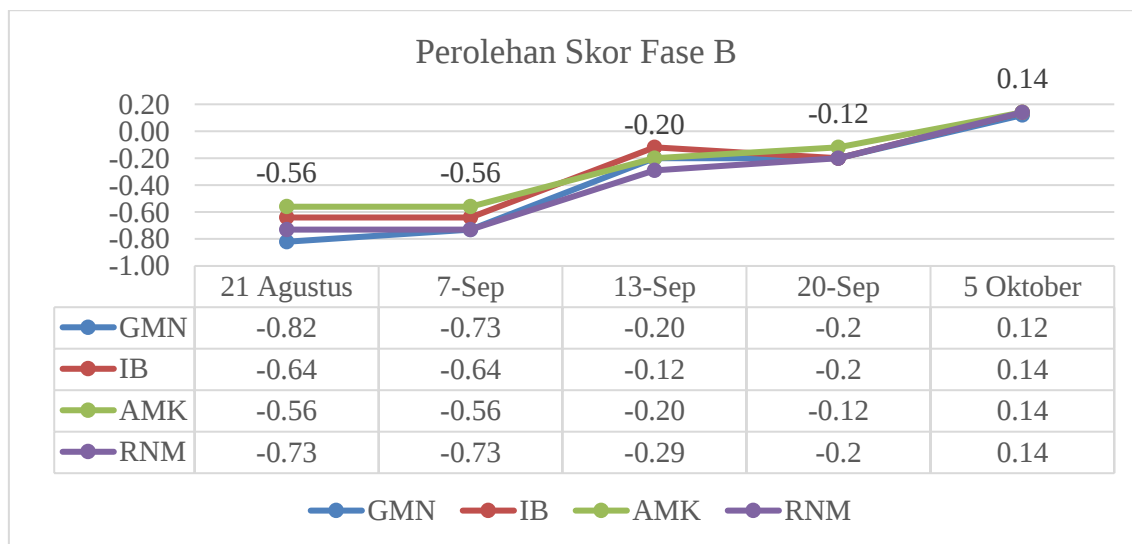
Kegiatan pengukuran pada fase *baseline* 1 (A1) sesi kedua dilakukan pada 6 Juli 2023. Pengambilan data pada sesi kedua ini dilakukan dengan cara yang sama seperti pada sesi pertama. Pada sesi kedua ini subjek GMN mendapatkan skor -1,60, IB mendapatkan skor -1,55, AMK mendapatkan skor -1,55, dan RNM mendapatkan skor -1,55 yang mana keempat subjek masih memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial.

## Sesi 3

Kegiatan pengukuran pada fase *baseline* 1 (A1) sesi ketiga dilakukan pada 10 Juli 2023. Pengambilan data pada sesi ketiga ini dilakukan dengan cara yang sama seperti pada sesi sebelumnya. Pada sesi ketiga ini subjek GMN mendapatkan skor -1,55, IB mendapatkan skor -1,60, AMK mendapatkan skor -1,60, dan RNM mendapatkan skor -1,55 yang mana keempat subjek masih memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial.

## Treatment (B)

Pada pemberian intervensi/*treatment* dilakukan sebanyak lima (5) kali sesi yaitu pada tanggal 21 Agustus – 5 Oktober 2023 dengan alokasi waktu 45 menit per sesi. Adapun langkah-langkah konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dimulai dari persiapan (*planning*) dengan menyiapkan inventori, pedoman observasi, bahan informasi, lembar monitor diri, surat pernyataan kesediaan mengikuti konseling, jadwal perubahan perilaku dan lembar pengaturan lingkungan dan menyiapkan rpl. Selanjutnya, pelaksanaan konseling dimulai dari a) pemberian informasi mengenai perilaku hubungan parasosial dan teknik *self management*, b) melakukan *self monitoring* disertai *self contracting* dan *reinforcement* c) pelaksanaan e) evaluasi diri dan *self reinforcement* f) *posttest*. Adapun perolehan skor keempat subjek pada fase intervensi/*treatment* (B) dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2. Perolehan Skor Fase *Treatment* (B)**

## Sesi 1

Pada pertemuan pertama konseling kelompok yang dilakukan pada 21 agustus, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang dilanjut dengan memaparkan hasil analisis dari inventori yang telah siswa isi, yang ternyata mengalami kecenderungan perilaku hubungan parasosial. Oleh karena itu, hal penting yang ditekankan oleh peneliti pada siswa di pertemuan,

yaitu siswa dan peneliti bekerja bersama-sama dan membuat komitmen untuk mereduksi perilaku hubungan parasosial dengan cara memodifikasi perilaku melalui teknik *self management*. Pada pertemuan ini juga peneliti menjelaskan secara umum mengenai perilaku hubungan parasosial dan teknik *self management*.

### **Sesi 2**

Selanjutnya intervensi sesi dua (2) yaitu tahap *self monitoring* disertai *self contracting* dan *reinforcement*, yang dilakukan pada tanggal 7 September 2023. Pada tahap ini peneliti mengajak siswa untuk mengenali pemicu perilaku siswa yang menyimpang, siswa juga diarahkan untuk lebih mengenali dirinya bahwa dia termasuk kedalam kategori siswa yang memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial. Selanjutnya siswa diajak untuk melakukan kontrak dan perjanjian dengan diri sendiri yang meliputi merencanakan *schedule* perubahan perilaku yang hasilnya akan diterapkan dalam masa *pelaksanaan*.

### **Sesi 3**

Kegiatan pengukuran intervensi sesi ke tiga (3) dilakukan pada tanggal 13 September 2023. Pada tahap ini peneliti mengajak siswa untuk berdiskusi dan saling mengevaluasi jadwal yang telah disusun pada pertemuan sebelumnya (sesi 2). Sesi ini bertujuan untuk menghasilkan penyusunan jadwal yang tepat bagi siswa pada saat pelaksanaan yaitu dari tanggal 14 September – 4 Oktober 2023.

### **Sesi 4**

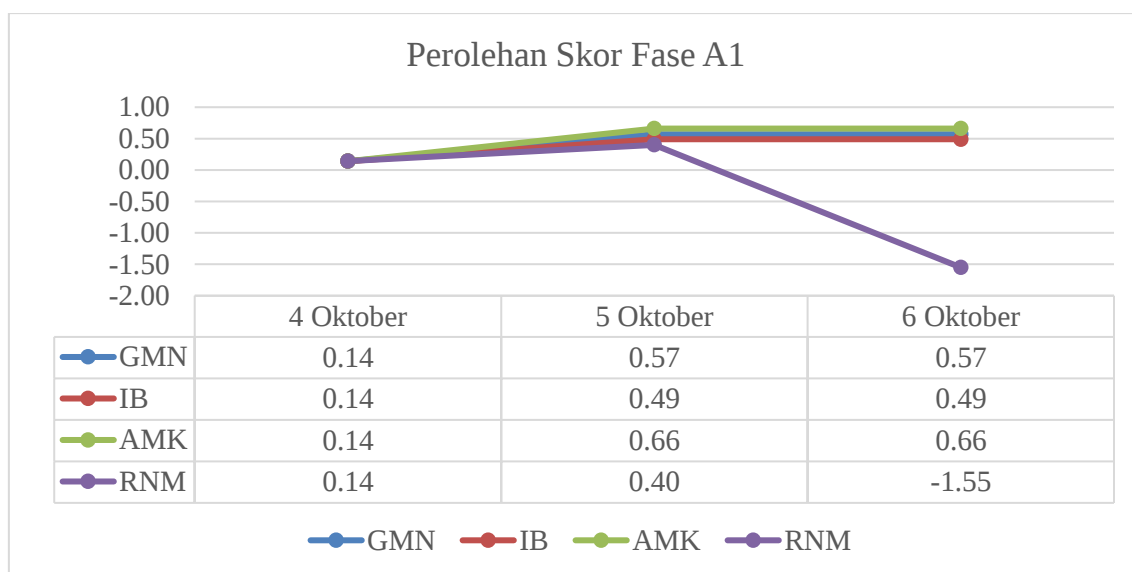
Selama masa pelaksanaan/penerapan jadwal, sesi keempat (4) dilakukan pada tanggal 20 September 2023. Kegiatan ini dimaksudkan sebagai bentuk pemantauan terhadap *progress* dari penerapan jadwal yang telah dibuat.

### **Sesi 5**

Kegiatan *treatment* selanjutnya dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2023. Pada sesi akhir ini peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menuliskan faktor penghambat sulitnya mengelola diri untuk mereduksi perilaku hubungan parasosial dan cara mengatasinya sebagai solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam pelaksanaan teknik *self management* di kehidupan sehari-harinya. Pada tahap akhir, peneliti memberikan penguatan, pengukuh, dan hukuman termasuk peneliti juga mengajak siswa untuk mengingat kembali jenis penguatan, pengukuhan (*self reward*) dan hukuman yang telah direncanakan sebelumnya.

### **Baseline 2 (A2)**

*Baseline 2 (A2)* merupakan kegiatan terakhir dalam mengukur kecenderungan perilaku hubungan parasosial. Pada tahap *baseline 2 (A2)* ini dilakukan sebanyak tiga (3) sesi dengan durasi setiap sesinya sekitar 10 menit. Sesi ini dimulai dari tanggal 4 – 6 Oktober 2023. Adapun perolehan skor pada fase *baseline 2 (A2)* subjek GMN, IB, AMK dan RNM pada Gambar 3.



**Gambar 3. Perolehan Skor Fase *Baseline 2* (A2)**

### Sesi 1

Kegiatan pengukuran pada fase A2 (*baseline 2*) sesi 1 dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2023. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen perilaku hubungan parasosial. Perolehan skor keempat subjek masih sama dengan skor yang diperoleh pada sesi terakhir fase intervensi/*treatment* (B). skor yang diperoleh subjek GMN 0,14, IB 0,14, AMK 0,14, dan RNM 0,14 .

### Sesi 2

Kegiatan pengukuran pada fase A2 (*baseline 2*) sesi 2 dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2023. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen perilaku hubungan parasosial. Perolehan skor keempat subjek mengalami peningkatan dibanding sesi sebelumnya. Skor yang diperoleh subjek GMN 0,57, IB 0,49, AMK 0,66, dan RNM 0,40.

### Sesi 3

Kegiatan pengukuran pada fase A2 (*baseline 2*) sesi 3 dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2023. Pengukuran data sesi tiga (3) ini masih sama dengan skor pada sesi sebelumnya. Skor yang diperoleh subjek GMN 0,57, IB 0,49, AMK 0,66, dan RNM 0,40.

Analisis dalam kondisi dilakukan untuk mengetahui Panjang kondisi, kecenderungan arah dan perubahan level, lebih jelas dipaparkan sebagai berikut:

### Panjang Kondisi

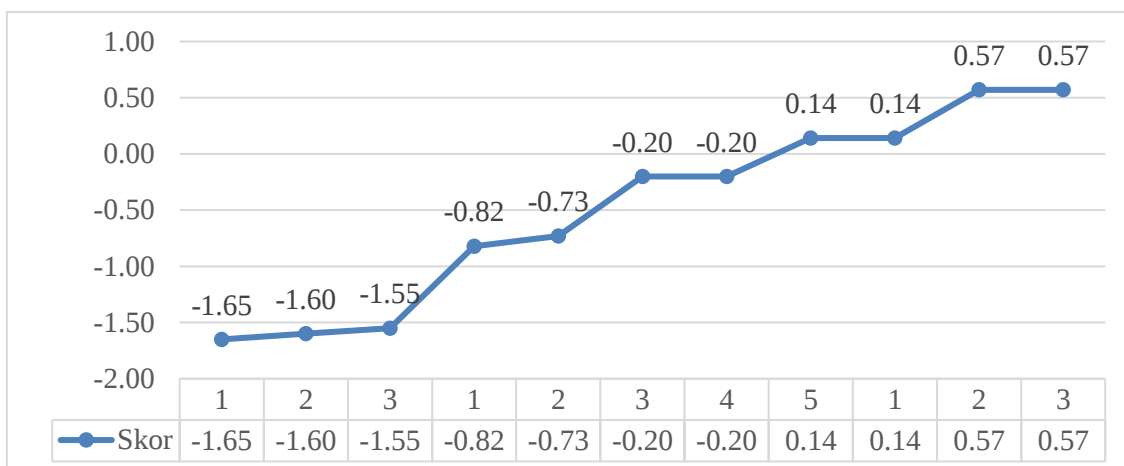
Panjang kondisi merupakan penentuan awal dari banyaknya sesi yang dilakukan peneliti dalam satu fase. Penelitian ini menggunakan SSR dengan desain A-B-A yang meliputi fase *baseline 1* (A1) 3 sesi, fase intervensi/*treatment* (B) 5 sesi, dan fase *baseline 2* (A2) 3 sesi. Berikut tabel data Panjang kondisi subjek GMN, IB, AMK dan RNM pada penelitian ini:

**Tabel 2. Panjang Kondisi**

| Analisis        | A1 | B | A2 |
|-----------------|----|---|----|
| Panjang Kondisi | 3  | 5 | 3  |

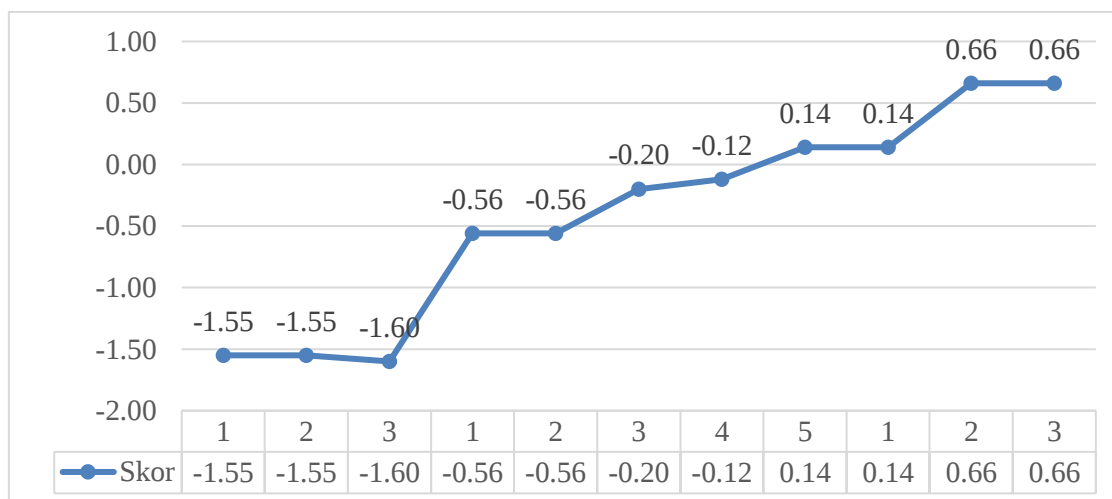
### Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah yang digunakan pada penelitian ini adalah metode belah dua (*split middle*). Metode ini dilakukan dengan membagi data pada satu fase menjadi dua bagian kanan dan kiri, kemudian kedua bagian dibagi kembali menjadi dua. Setelah itu menentukan posisi median dari masing-masing belahan. Kemudian menarik garis lurus yang menghubungkan setiap titik di belahan. Kecenderungan arah dapat dilihat pada Gambar 4.



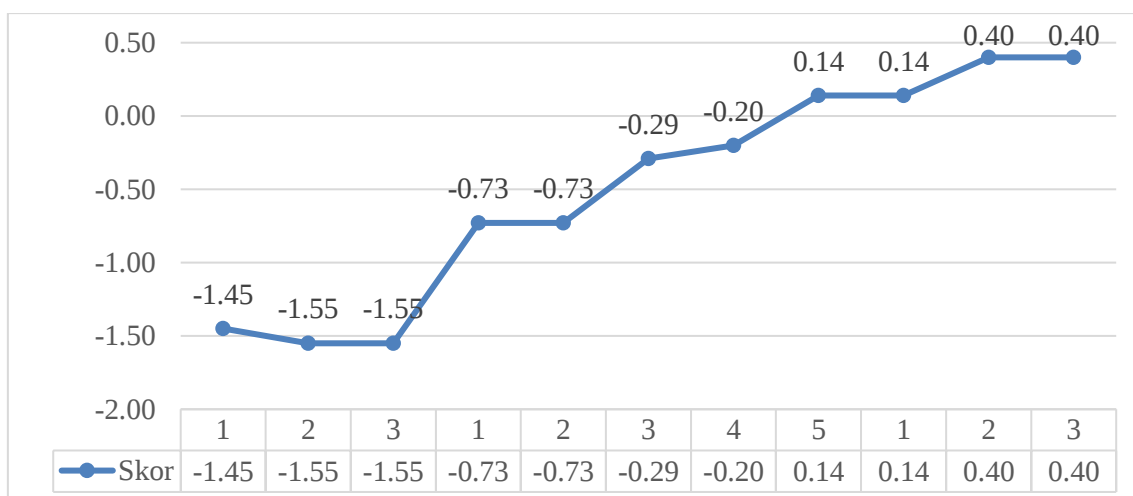
Gambar 4. Kecenderungan arah subjek GMN

Gambar 5 menunjukkan bahwa kecenderungan arah pada fase *baseline* 1 (A1) kecenderungan arahnya stabil, akan tetapi pada fase intervensi (B) kecenderungan arahnya meningkat dan pada fase *baseline* 2 (A2) terlihat kecendrungan stabil.



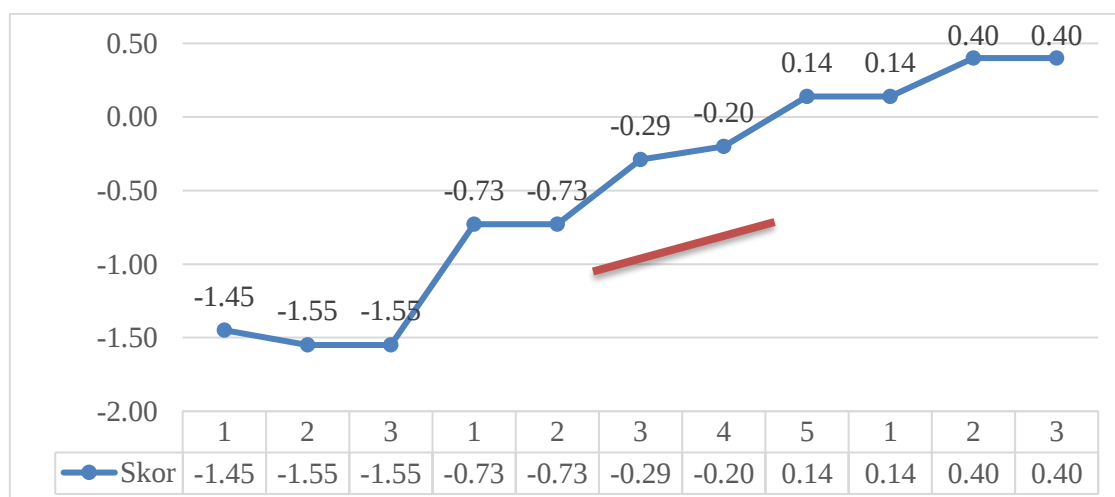
Gambar 5. Kecenderungan arah subjek AMK

Gambar 5 menunjukkan bahwa kecenderungan arah pada fase *baseline* 1 (A1) kecenderungan arahnya stabil, akan tetapi pada fase intervensi (B) kecenderungan arahnya meningkat dan pada fase *baseline* 2 (A2) terlihat kecendrungan stabil.



**Gambar 6. Kecenderungan arah subjek AMK**

Gambar 6 menunjukkan bahwa kecenderungan arah pada fase *baseline* 1 (A1) kecenderungan arahnya stabil, akan tetapi pada fase intervensi (B) kecenderungan arahnya meningkat dan pada fase *baseline* 2 (A2) terlihat kecendrungan stabil.



**Gambar 7. Kecenderungan arah subjek AMK**

Gambar 7 menunjukkan bahwa kecenderungan arah pada fase *baseline* 1 (A1) kecenderungan arahnya stabil, akan tetapi pada fase intervensi (B) kecenderungan arahnya meningkat dan pada fase *baseline* 2 (A2) terlihat kecendrungan stabil.

### Perubahan Level

Perubahan level ditentukan dengan menghitung selisih antara data pertama dengan data terakhir pada setiap fase. Kemudian jika hasilnya menunjukkan positif berarti terdapat perubahan data yang baik. Jika hasilnya menunjukkan negatif berarti terdapat perubahan data yang memburuk dan jika hasilnya nol berarti tidak ada perubahan. Hasil perubahan level pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Perubahan Level Subyek**

| Subjek | A1                       | B                        | A2                      |
|--------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| GMN    | (-1,65)-(-1,55)<br>(+10) | (-0,82)-(-0,14)<br>(+33) | (0,14)-(-0,57)<br>(+43) |
| IB     | (-1,55)-(-1,60)<br>(+5)  | (-0,64)-(-0,14)<br>(+50) | (0,14)-(-0,49)<br>(+35) |
| AMK    | (-1,55)-(-1,60)<br>(+5)  | (-0,56)-(-0,14)<br>(+68) | (0,14)-(-0,66)<br>(+52) |
| RNM    | (-1,45)-(-1,55)<br>(+10) | (-0,73)-(-0,14)<br>(41)  | (0,14)-(-0,40)<br>(+36) |

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan perilaku hubungan parasosial. Pengaruh dapat dilihat dari adanya peningkatan skor yang diperoleh dari subjek GMN, IB, AMK dan RNM dalam mengisi inventori yang diberikan pada fase *baseline 1* (A1), fase intervensi (B) dan fase *baseline 2* (A2). Kecenderungan perilaku hubungan parasosial menurun setelah diberikan *tereatment* dengan menggunakan konseling kelompok *self management* dan perolehan skor semakin meningkat setelah diberikan intervensi.

Pada fase *baseline 1* (A1) merupakan tahap awal dalam pengambilan data dengan menggunakan desain A-B-A. fase *baseline 1* (A1) dilakukan dengan tujuan mengetahui kondisi kecenderungan awal subjek pada perilaku hubungan parasosial. Kegiatan A1 yang telah dilaksanakan sebanyak 3 kali dengan durasi waktu 15 menit, menunjukan bahwa keempat subjek yaitu GMN, IB, AMK dan RNM memiliki kecenderungan untuk berperilaku hubungan parasosial.

Perolehan skor pada fase intervensi (B) di keempat subjek mengalami peningkatan. Peningkatan yang terjadi menunjukan bahwa setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok teknik *self management* pada fase B yang dilakukan selama 5 sesi dengan perolehan skor tiap sesinya terus mengalami peningkatan.

Selanjutnya pada fase *baseline 2* (A2) perolehan skor pada sesi 1 tetap sama dengan sesi terakhir pada fase B, akan tetapi pada sesi selanjutnya di fase A2 keempat subjek mengalami peningkatan skor yang menandakan bahwa keempat subjek cukup mampu untuk menjaga dirinya dari berperilaku hubungan parasosial.

### PENUTUP

Berdasarkan dari pengolahan data, disimpulkan bahwa gambaran umum tingkat kecenderungan hubungan parasosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2023/2024, secara keseluruhan dari hasil pengumpulan data berdasarkan aspek hubungan parasosial diketahui bahwa pada aspek *entertainment social*, opsi *setuju* merupakan jawaban yang paling banyak dipilih pada inventori kecenderungan perilaku parasosial yang menandakan bahwa mayoritas siswa (populasi) memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial pada aspek *entertainment social*. Pada aspek *intense personal*, opsi *tidak setuju* merupakan jawaban yang paling banyak dipilih. Sedangkan opsi *setuju* menjadi yang paling banyak kedua dipilih. Dalam artian bahwa dalam populasi yang berjumlah 360 siswa tersebut terdapat beberapa orang yang memiliki kecenderungan perilaku hubungan parasosial pada aspek *intense personal*.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan perilaku hubungan parasosial. Pengaruh dapat dilihat dari adanya peningkatan skor yang diperoleh dari subjek GMN, IB, AMK dan RNM dalam mengisi inventori yang diberikan pada fase *baseline 1* (A1), fase intervensi (B) dan fase *baseline 2* (A2). Kecenderungan perilaku hubungan parasosial



menurun setelah diberikan *tereatment* dengan menggunakan konseling kelompok *self management* dan perolehan skor semakin meningkat setelah diberikan intervensi.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat ikut membantu pihak sekolah terutama guru bimbingan dan konseling dalam memahami penting perilaku parasosial siswa olehkarena itu guru BK dapat menerapkan layanan konseling kelompok *self management* dalam program BK nya untuk mereduksi kecenderungan hubungan parasosial.

## REFERENSI

- Cohen, J. (2014). Current research on fandom, parasocial relationships, and identification. *Media and social life*, 142-156.
- Grossberg, et al. (2006). *Media Making: Mass Media in a Popular Culture*. SAGE Publication.
- Asrianti. (2016). *Teknik Self Management*. Makasar: E Prints.
- Kartadinata, S. (2011). *Menguak Tabir: Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung: UPI PRESS.
- Kartadinata, S. (2 Mei 2015). "Revolusi Pendidikan" *Harian Umum Pikiran Rakyat*.
- Pertiwi, A. (2017). *Hubungan Keterdedahan Tayangan Televisi dengan perilaku Remaja*. Karya Ilmiah IPB.
- Prahmana, I. (2021). *Single Subject Research*. Yogyakarta; UAD Press.
- Rahmi, J., Romlah, S. N., Listiana, I., Handayani, P., Darmayanti, D., Arimurti, I. S., ... & Kasumawati, F. (2020). Kesehatan ibu dan anak di era pandemi corona virus disease (COVID-19). *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1).
- Stever, G. S. (2013). Mediated vs. parasocial relationships: An attachment perspective. *Journal of Media Psychology*, 17(3), 1-31.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung; PT Remaja Rosdakaya.

